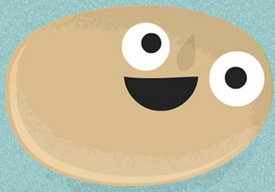


FUENTES DE PROTEÍNA

DE ORIGEN VEGETAL



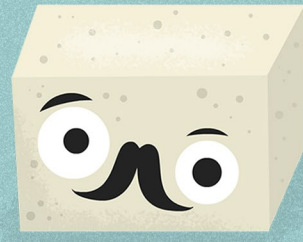
GRANOS DE SOYA
31 g/taza



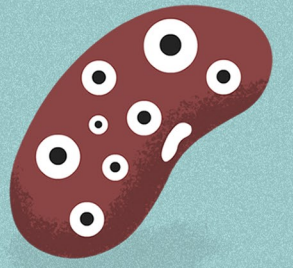
EDAMAME
19 g/taza



LENTEJAS
18 g/taza



TOFU
15 g/100 g



FRIJOLES COLORADOS
15 g/taza



GARBANZOS
15 g/taza



FRIJOLES PALLARES
15 g/taza



ARVEJAS
8 g/taza



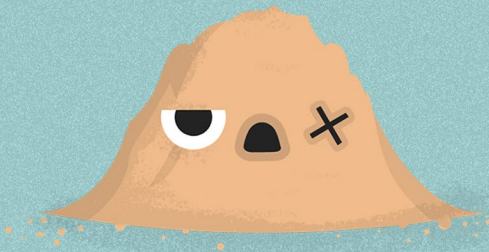
QUINUA
8 g/taza



LECHE DE SOJA
7 g/taza



AVENA
6 g/3 cda.



HARINA DE LENTEJAS
6 g/cda.



ESPINACA
4 g/0,5 taza



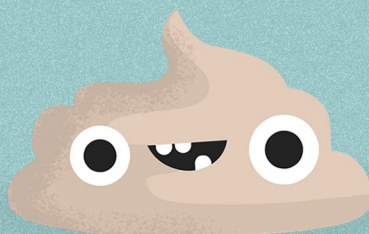
SEMILLAS DE CALABAZA **MANTEQUILLA DE MANÍ**
4 g/cda. 4 g/cda.



PAN INTEGRAL
4 g/rebanada



SEMILLAS DE LINO
3 g/2 cda.



PASTA DE SÉSAMO
3 g/cda.



PAPA
3 g/unidad mediana



ALMENDRAS
2,5 g/9 unidades



PISTACHOS
2 g/15 unidades



SEMILLAS DE CHÍA
2 g/cda.



ANACARDOS
2 g/6 unidades



AVELLANAS
2 g/7 unidades



NUECES
2 g/5 mitades

